



Medi-Care  
Selection

## 6月梅雨メニュー



< 掲載献立使用量 (1食分) >

料理名	材料	重量(g)
冷やし豆乳うどん	食塩ゼロうどん	200 g
	白だしつゆ	13.5 g
	調整豆乳	160 g
	蒸し鶏ささみほぐし身	15 g
	かに風味フレーク	15 g
	カラフル・ミニトマト	40 g
	卵	25 g
	ねぎ	4 g
	唐辛子	少量
	ねりごま	8 g
とうもろこしのつまみ揚げ ブロッコリー添え	とうもろこしのつまみ揚げ	45 g
	冷凍ブロッコリー	50 g
	油	6 g
	片栗粉	5 g
	昆布ぼん酢ジュレ	3 g
オクラと長芋の和風和え	オクラと長芋の和風和え	30 g
	きゅうり	40 g
三色葛まんじゅう	葛まんじゅう (あずき)	22 g
	葛まんじゅう (ゆず)	22 g
	葛まんじゅう (抹茶)	22 g